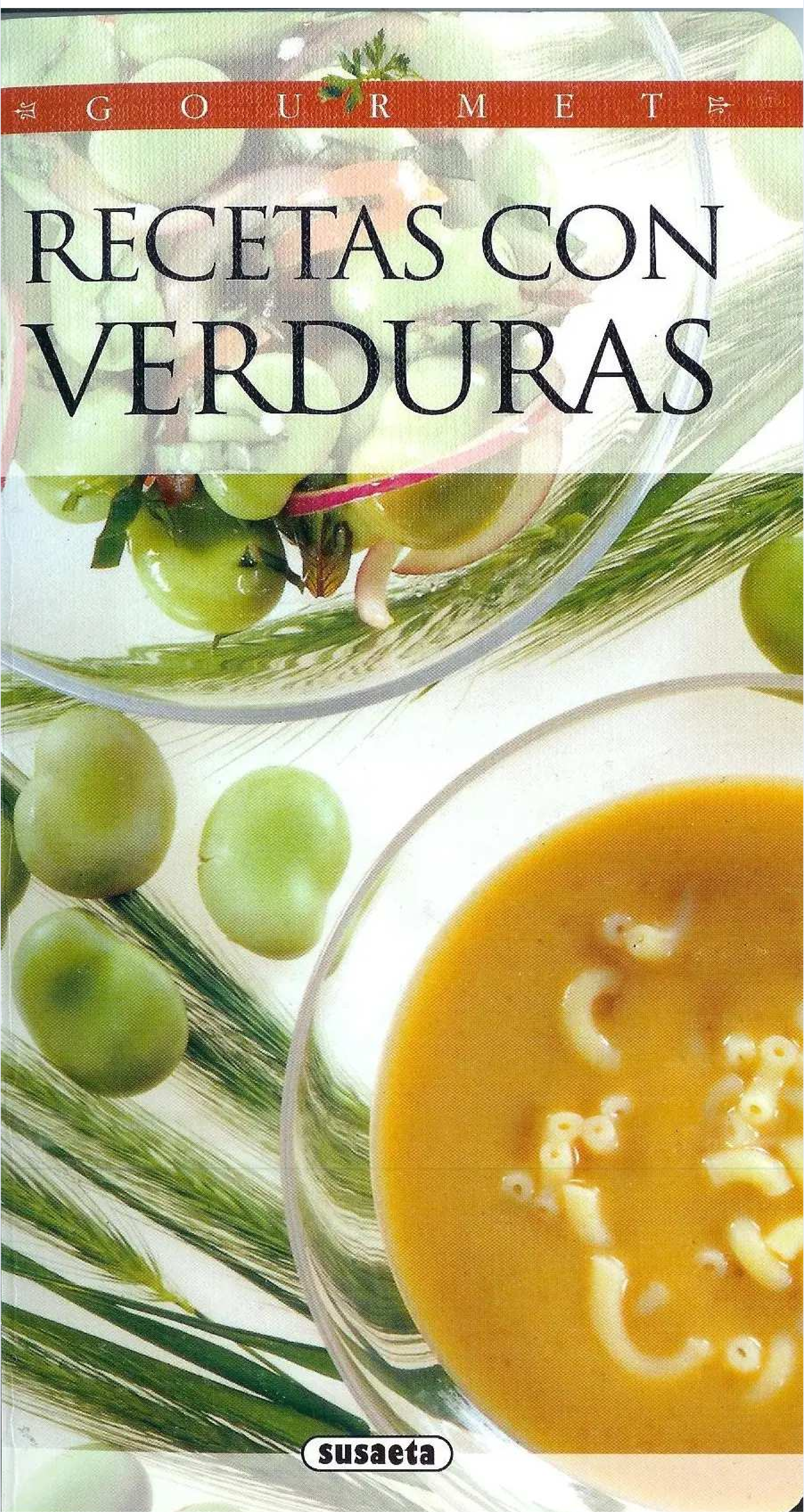

GOURMET
RECETAS CON VERDURAS
susaeta

RECETAS CON
VERDURAS

Annie PERRIER-ROBERT

susaeta

En ligeras y refrescantes ensaladas, suculentas sopas, gratinados y en tantas otras presentaciones, las verduras se pueden preparar de mil maneras diferentes, crudas o hervidas. Son la pieza clave de una buena alimentación, en la que no debe faltar una ración diaria de 500 g a 600 g (de 100 g a 200 g de verduras crudas y de 300 g a 350 g de verduras cocidas). Por su riqueza en agua, vitaminas (sobre todo vitamina C), elementos minerales y fibras vegetales, desempeñan un papel fundamental en el equilibrio nutricional. Y aún más: a las personas que siguen dietas de adelgazamiento les ayudan a controlar el peso, ya que son poco calóricas, apenas tienen grasas y sacian el apetito.

Todo habla en favor de las verduras, y con motivos de sobra, puesto que a sus cualidades alimenticias hay que añadir el deleite que procuran a nuestro paladar. Sea cual sea su grado de refinamiento, una comida debe incluir siempre verduras, ya sea como entrante, como plato principal o como guarnición. Su amplia gama de sabores y colores resulta esencial a la hora de cuidar la presentación de os platos. Asignemos, por tanto, un lugar privilegiado a las verduras y consumámoslas sin moderación...

SIGNIFICADO DE LOS SÍMBOLOS QUE ACOMPAÑAN A LAS RECETAS

- ✕ preparación muy sencilla
- ✕✕ preparación fácil
- ✕✕✕ preparación elaborada

- ○ barato
- ○○ razonable
- ○○○ caro

VERDURAS, MODO DE EMPLEO

CADA VERDURA A SU TIEMPO

No todas las verduras se consumen en cualquier época del año. Lo cierto es que cada estación tiene sus verduras. No está de más conocer este calendario para saber comprar, pues una verdura adquirida en pleno periodo de producción no resulta cara. Cierto es que merced a las importaciones es posible encontrar todo tipo de verduras en cualquier época del año, pero no menos cierto es que su coste se incrementa y que también el sabor de estos productos deja a menudo mucho que desear. Nada es comparable a las verduras compradas en su momento óptimo de maduración. Su precio es más bajo y su sabor mucho más intenso. La oferta es lo suficientemente amplia como para deleitarnos con una verdura distinta en cada época del año.

CÓMO PELAR LAS VERDURAS

Con frecuencia, el pelar las verduras es sinónimo de despilfarro. Y lo que se pierde en peso se pierde en vitaminas, pues es en parte bajo la piel donde se localizan sus aportes nutricionales. Conviene por lo tanto proceder de la forma más razonable ayudándonos de un cuchillo especial para pelar verduras, lo cual significa que, por ejemplo, en una patata retiraremos sólo el 15 % de su peso en lugar del 30 % que desaprovecharíamos si lo hiciésemos con un cuchillo corriente. Cuando las verduras se adquieren en temporada (zanahorias, nabos o patatas pequeñas) es aconsejable no pelarlas sino simplemente rasparlas o frotarlas, bajo el chorro de agua fría. De este modo, mantendremos intactas sus propiedades y también su peso.

Por otro lado, la recuperación de las hojas o de ciertas mondas con fines culinarios permite no desaprovechar los nutrientes de las verduras. Así, CONVIENE saber que las hojas verdes de las lechugas contienen más sales minerales que las blancas, y que por lo tanto no CONVIENE desecharlas si están frescas y sanas. Si no nos apetece consumirlas en ensalada siempre podemos hervirlas.

Además:

• Si decidimos poner rabanitos como entrante, debemos escogerlos con las hojas muy frescas para preparar una deliciosa crema por la noche.

• Las hojas verdes de la coliflor sirven –cocidas, picadas y sazonadas– como guarnición de un asado de cerdo o de ternera.

• Lo mismo podemos decir de las hojas del cardo, que se consumen del mismo modo que las espinacas.

• No hay que desechar la parte verde de los puerros. Cortada en rodajitas finas puede sustituir perfectamente a la cebolla en una ensalada.

¿QUÉ CANTIDAD POR PERSONA?

ALCACHOFAS	*1 corazón*
ESPÁRRAGOS	*250 g a 300 g*
CHAMPIÑONES	• *en salsa: 30 g* • *guarnición: 75 g* • *entrante: 150 g* • *acompañamiento del plato principal: 150 g*
ESPINACAS	*400 g*
JUDÍAS VERDES	*200 g*
LEGUMBRES	*80 g a 90 g*
VERDURAS COCIDAS (en general)	*200 g a 250 g*
GUISANTES (en vaina)	*350 g*
PATATAS	• *entrante: 200 g* • *acompañamiento del plato principal: 200 g* • *plato principal: 250 g* • *patatas fritas: 300 g*
LECHUGAS	*60 g a 100 g*

EQUIVALENCIAS ÚTILES

1 diente de ajo	*5 g*
1 espárrago	*30 g*
1 zanahoria pequeña	*50 g*
1 zanahoria mediana	*100 g*
1 chalota	*10 g*
1 taza de habichuelas	*150 g*
1 nabo pequeño	*50 g*
1 nabo mediano	*100 g*
1 cebolla mediana	*25 g*
1 cebolla grande	*50 g*
1 taza de guisantes secos	*170 g*
1 patata mediana	*90 g*
1 patata grande	*150 g*
6 patatas	*1 kg*
4 patatas medianas	*2 cuencos y medio de patatas cortadas en dados*
1 tomate	*80 g a 100 g*
10 tomates medianos	*1 kg*

ENSALADAS MULTICOLORES

Cada verdura debe ser tratada de un modo distinto, conforme a sus propiedades.

• Cortada en dados o en bastoncitos, la *remolacha* (cocida) suele consumirse en ensalada, sola o asociada a berros, endibia, apio nabo, canónigos, etc. Una advertencia: conviene mezclarla con el resto de los ingredientes en el último momento, ya que suele teñirlos.

• El *apio nabo* conserva su color blanco si, una vez rallado, se riega con zumo de limón. Su sabor, un poco fuerte, requiere una vinagreta bien condimentada con mostaza.

• La *col* cruda en ensalada mejora su sabor si antes de aliñarla con una vinagreta fuerte se la blanquea 5 minutos en agua hirviendo.

• Aunque se puede consumir cruda, en ramitos y acompañada de mayonesa, la *coliflor* suele cocerse entre 10 y 15 minutos en agua hirviendo con sal antes de aliñarla con vinagreta. Para que no pierda su color blanco, se puede añadir una cucharadita de harina al agua de cocción.

• Las *legumbres* tienen mejor sabor, y las patatas están más suaves, si una vez tibias se las rocía con vinagreta.

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA COCCIÓN

El hecho de **blanquear** una verdura consiste en sumergirla de 3 a 5 minutos en agua hirviendo para eliminar parte de su sabor si éste es fuerte; es lo que suele hacerse con la col y el hinojo. A continuación, conviene pasarla por el chorro de agua fría para que recupere su firmeza antes de pasar a prepararla.

La **cocción en agua con sal** propiamente dicha se emplea mucho para las verduras que deben sazonarse en el momento de servirlas (por ejemplo, alcachofas y espárragos). Para mantenerlas calientes se escurren bien y se reservan en un colador colocado sobre una cazuela con agua hirviendo.

Ciertas verduras (judías verdes, cogollos de lechuga o espinacas) realzan su sabor si se las pasa bajo el chorro de agua fría antes de cocinarlas.

La norma básica, para todas las verduras en general, es cocerlas en su punto, de forma que queden un poquito tiesas; así, no quedarán deslavazadas ni se desmenuzarán al prepararlas. CONVIENE prestar especial atención a las coles, la coliflor y las patatas. Las zanahorias necesitan poco agua, contrariamente a los guisantes. Y poco agua necesitan también las espinacas, cuya cocción es muy rápida.

LA COCCIÓN AL VAPOR

Suele preferirse a la cocción normal, ya que las verduras, al no hincharse de agua, conservan intactos su color y su sabor. El líquido generalmente empleado es el agua pero podemos aromatizarla con hierbas y especias, e incluso sustituirla por caldo de pollo o de verduras.

El único aspecto delicado es el tiempo de cocción, algo más largo que el de la cocción normal. Una vez alcanzada la ebullición, el calor debe ser constante y el líquido no debe dejar de dar pequeños hervores. El tiempo de cocción se cuenta a partir de que empiece a salir vapor.

A título orientativo, hemos elaborado una lista con los tiempos aproximados de cocción, tiempos que, evidentemente, dependen del grado de frescura de las verduras y también del modo en que hayamos introducido estas en la olla (enteras o cortadas en trozos):

- alcachofa: 25-30 minutos;
- espárrago: 15-20 minutos;
- berenjena: 30-40 minutos;
- zanahoria: 15-20 minutos;
- champiñones: 10 minutos;
- coles de Bruselas: 13-17 minutos;
- coliflor: 15-20 minutos;
- calabacín: 12-15 minutos;
- endibia: 25-30 minutos;
- espinacas: 4-5 minutos;
- habas: 5 minutos;
- judías verdes: 8-10 minutos;
- lechuga (cogollos): 15-20 minutos;
- nabo: 15-20 minutos;
- guisantes: 12-15 minutos;
- puerro: 15-20 minutos;
- patatas: 15-20 minutos;
- calabaza: 15 minutos;
- salsifí: 15-20 minutos;
- escorzonera: 15-20 minutos.

CON QUÉ COMBINAN...	
Brécol	*Pescados, asados de ternera*
Zanahoria	*Asados de ternera, aves*
Apio nabo	*Carne de cordero, caza, arenques asados*
Champiñones	*Magret de pato, asados de carne*
Coliflor	*Asado de cerdo, pescados a la parrilla*
Berro	*Embutidos*
Judías blancas	*Salchichas, carne de cordero (asados, chuletitas, paletilla).*
Lentejas	*Embutidos, salchichas, beicon, huevos fritos, huevos escalfados.*
Castañas	*Pavo asado, carne de cerdo, caza.*
Acedera	*Pescados hervidos y servidos con salsa.*
Guisantes secos	*Salchichas, chuletas de cerdo, huevos fritos, huevos escalfados.*
Patatas	*Guisos o fritos de carne, salchichas, pescados.*
Tomates	*Sardinas fritas o a la brasa, carne asada o a la brasa, salchichas.*

UNA SABROSA SOPA DE VERDURAS

Es así de sencillo: verduras frescas peladas y cortadas en trozos grandes, una cebolla y un diente de ajo (opcional), agua (a razón de un litro por 150 g de verduras preparadas), un ramillete de hierbas, sal y pimienta... Al cabo de 30 o 35 minutos de cocción se pasa todo por el pasapurés o por la batidora. Cualquier combinación de verduras es válida, si bien también podemos limitarnos a la verdura fresca de temporada y a partir de ahí variar las posibilidades.

Las sopas más nutritivas son las hechas a partir de legumbres: lentejas, garbanzos, judías, habas... En este caso CONVIENE calcular un litro de agua por cada 50 g de legumbres.

Para obtener una buena sopa

- Introducir las verduras y el resto de los ingredientes en agua fría.
- Dado que una sopa clarita de verduras cuece rápidamente, colocar la tapadera inclinada para favorecer la evaporación.
- Sazonar con sal y pimienta al final de la cocción.
- Servir la sopa caliente pero no hirviendo.
- No hay ningún problema si tenemos que volver a calentar una sopa, siempre y cuando no contenga demasiada patata. En este caso, hay que prestar especial atención.

Para espesar una sopa demasiado clara, podemos añadir fécula de arroz o de maíz. Para ello, se deslíe una cucharada de fécula con una taza de sopa templada vertida en un fino chorro y a continuación, cuando la mezcla ya está homogénea, se incorpora a la sopa hirviendo, mezclando bien y dejando que cueza durante unos minutos a fuego lento.

También podemos espesar este caldo con un poco de puré de patatas en copos, con patata cruda rallada o con una mezcla a partes iguales de mantequilla y harina. Otra forma de espesar es mezclando nata líquida y yema de huevo. Estos se echan directamente a la sopera y, sin dejar de remover, se vierte encima un poco de sopa templada. Conseguida una textura uniforme, se añade el resto de la sopa muy caliente pero sin llegar a hervir. Otra posibilidad es mezclar en un cazo pequeño la yema de huevo y la nata líquida fría. Se añade un poco de sopa caliente y se cuece, a fuego muy lento, sin dejar de remover, hasta que espese. En seguida se añade a la sopa y en función de la cantidad de huevo y nata (fría o caliente) convertiremos una sencilla sopa en una *velouté* o una crema.

Para mejorar una sopa

- Añadir al líquido de cocción un cubito de caldo concentrado o un poco de concentrado líquido de carne.
- Añadir una cucharadita de mantequilla en el momento de servir.
- Un puñado de arroz (de grano redondo), de tapioca o de fideos ayuda a enriquecer un caldo o una sopa.
- Un poco de perejil o perifollo picado y servido en el último momento hacen más atractiva una sopa y son fuente de vitaminas.
- Un toque refinado: presentar, en recipientes aparte, picatostes (fritos o tostados) y queso rallado (emmental o parmesano), que añadirá cada comensal a su gusto.

Para no desaprovechar

- No desechar las hojas verdes de la lechuga, la parte verde del puerro ni los rabitos de las alcachofas, incorporarlos a una sopa.
- Recuperar el agua de cocción de una verdura para añadirla a la sopa. Así, cuando preparemos un plato de legumbres podemos cocer más cantidad y emplear una parte, junto con las verduras sobrantes y el agua de cocción, para confeccionar una sopa.
- Podemos mejorar una sopa añadiéndole una carcasa o un pescuezo de pollo.

LOS PURÉS

La cocina moderna confecciona todo tipo de purés jugando con su colorido para acompañar carnes o pescados. Para que resulte grato al paladar, el puré debe ser liso y untuoso. Una vez cocidas las verduras, se trituran, se sazonan y se mezclan con leche o un poco de mantequilla y/o nata líquida.

He aquí algunos consejos para obtener un buen puré:

- Un pellizco de nuez moscada rallada realza agradablemente el sabor.
- Para ligar ciertos purés se puede emplear una salsa bechamel espesa; también se puede utilizar mantequilla y/o nata líquida. Es el caso del apio nabo, las espinacas, los champiñones cultivados y las cebollas;
- En el momento de servir el puré, podemos acompañarlo de picatostes calientes, es decir, pan del día anterior cortado en dados y pasados por la sartén, fritos en mantequilla o aceite.
- El puré de patatas debe elaborarse una vez cocidas las patatas y no admite demora a la hora de consumirlo. Se trabaja con batidora eléctrica y se le añade el agua de cocción o, mejor aún, leche caliente (no hervida) vertida de una sola vez. La mantequilla se añade en trocitos y fuera del fuego. El puré ganará en ligereza y sabor si le añadimos al final una clara de huevo batida a punto de nieve;
- Un nabo mezclado con las patatas confiere al puré un gusto muy refinado. También la combinación de patatas y apio nabo tiene un sabor intenso.
- Para mejorar un puré de zanahorias podemos añadir una o dos patatas hervidas y trituradas.
- Para rebajar la acidez del puré de acedera podemos añadir una cucharada de azúcar molido y mezclarlo justo en el momento de servir.

LOS GRATINADOS DE VERDURAS

Los gratinados de verduras conocen mil y una versiones, ya que casi todas las verduras se prestan a este tipo de preparación. Algunas de ellas combinan bien con la salsa bechamel (puerros, espinacas, coliflor, champiñones, pencas de acelga, cardo), otras armonizan mejor con la salsa de tomate (berenjenas, hinojo, apio en rama, etc.) mientras que otras se asocian a una preparación de relleno para un pastel (por ejemplo el calabacín).

Las claves para conseguir un buen gratinado son las siguientes:

- El gratinado se realiza en el último momento, razón por la cual, debemos cocer previamente las verduras. Se cuecen al vapor y se escurren bien para que no suelten agua mientras se gratinan.
- La salsa bechamel destinada a ligar los alimentos no debe llevar demasiada harina, de lo contrario quedará gomosa. Para hacerla más untuosa podemos añadirle un poco de nata líquida.
- El horno no debe estar demasiado caliente. Una cocción de 40 a 50 minutos en el horno precalentado (160 °C /termostato a 5-6) bastará para que la preparación quede bien gratinada. Si la temperatura es demasiado alta la superficie expuesta al excesivo calor tendrá un sabor amargo.
- Finalmente, y aunque los puristas rechazan este método, se puede mezclar pan rallado con el queso rallado para reforzar la costra que se forma en la superficie del gratinado.



PARRILLADA DE VERDURAS

No todas las verduras se prestan a ser cocinadas sobre una parrilla. Las empleadas con mayor frecuencia son las cebollas, los champiñones, los tomates y los pimientos.

Su preparación es una de las más sencillas. Solo hay que tener la precaución de untar las verduras con un poco de aceite (o mantequilla derretida) para que no se sequen durante la cocción. Se puede potenciar su sabor empleando un aceite aromatizado e incluso regándolas con zumo de limón y dejándolas macerar 20 minutos antes de cocinarlas.

Las verduras son un elemento importante de las brochetas, generalmente asociadas con carne de cerdo fresca o adobada.

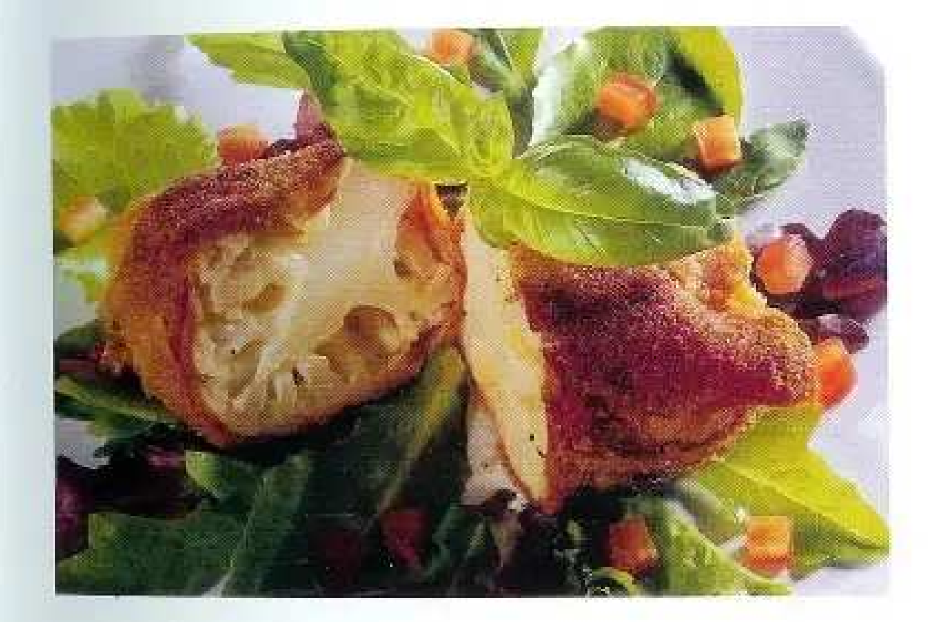
Estas son algunas ideas para brochetas de verduras:

- Trozos de beicon, champiñón, pimiento (en tiras gruesas), berenjenas (sin pelar y cortadas en rodajas) y tomates cherry. Calcular unos 20 minutos de cocción.
- Trozos de beicon, champiñón, pimiento (en tiras gruesas), cebollas (en cuartos), tomates cherry. Calcular unos 20 minutos de cocción;
- Trozos de apio (cocido en agua con sal 15 minutos), zanahoria troceada (cocida en agua con sal 15 minutos), tiras gruesas de pimiento (cocido en agua con sal 5 minutos) y champiñón. Calcular 5 minutos de cocción.



EL SECRETO DE LOS BUÑUELOS

Algunas verduras resultan exquisitas cubiertas de masa de buñuelos. Es habitual que las más gruesas se blanqueen previamente unos minutos. En general, se cortan en trocitos, ya que los buñuelos deben ser pequeños para que queden bien hechos. La masa utilizada para freírlos se compone de harina, aceite, agua (o cerveza) y un huevo entero; se fríen unos 5 minutos. Los buñuelos se sirven en una fuente amplia, acompañados de perejil frito y limón cortado en cuartos.



He aquí algunos ejemplos:

- Buñuelos de alcachofa: corazones de alcachofa cocidos en agua con sal (o en conserva). Se sirven con salsa de tomate.
- Buñuelos de coliflor: ramitos de coliflor cocidos 5 minutos en agua hirviendo con sal y puestos a macerar durante 30 minutos en una mezcla de aceite, zumo de limón, sal y pimienta. Se sirven con una salsa de tomate bien condimentada.
- Buñuelos de apio: los tallos de apio se cortan en trozos de unos 7 u 8 cm y se cuecen 5 minutos en agua hirviendo con sal.
- Buñuelos de calabacín: el calabacín se corta en rodajas que se cuecen 5 minutos en agua hirviendo con sal. Se sirven con salsa de tomate.
- Buñuelos de salsifí: esta verdura se cuece durante 30 minutos en agua hirviendo con sal.

Alcachofas rellenas ✕✕○

Preparación: 25 min
Cocción: 30 min
Para 4 personas

4 chalotas
2 dientes de ajo
160 g de miga de pan
4 cucharadas de leche
1 cucharada de perejil picado
4 alcachofas grandes
4 cucharadas de aceite
1 ramillete de hierbas
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y picar finamente las chalotas y los dientes de ajo. Empapar la miga de pan en la leche y al cabo de unos minutos escurrirla apretándola bien.

Mezclar las chalotas con los ajos, el pan y el perejil. Salpimentar.

Lavar las alcachofas y cortarlas horizontalmente dejando dos tercios de su altura.

Separar las hojas e introducir entre ellas la mezcla anterior de pan. Echar las alcachofas en una cazuela con 50 cl de agua, el aceite y el ramillete de hierbas. Llevar a ebullición y dejar que cueza tapado, a fuego lento, durante 30 minutos aproximadamente.

Colocar las alcachofas en una fuente caliente. Seguir cociendo la salsa para que quede más concentrada y verterla sobre las alcachofas. Servirlas inmediatamente.

Las alcachofas se pueden acompañar con los rabitos, bien limpios y cortados en trozos de unos 3 cm de longitud.

Otra variante para el relleno: panceta y champiñones cortados en trocitos, mezclado con chalotas y perejil picados.





CONVIENE SABER QUE...

- *Las alcachofas pequeñas crudas, servidas con vinagreta, constituyen un excelente entrante para una comida estival.*
- *Atando las alcachofas con una cuerda fina a la hora de cocerlas no perderán su forma.*
- *Si a la hora de preparar un plato solo empleamos los corazones de alcachofa, podemos disponer las hojas sobre una fuente acompañadas de una vinagreta aliñada con mostaza.*
- *Para conservar las alcachofas crudas durante varios días se sumergen en un recipiente lleno de agua con azúcar y se recorta el rabito 1 cm todos los días, renovando el agua a diario.*
- *Las alcachofas cocidas no se conservan más de dos días, ya que se vuelven tóxicas.*

Alcachofas a la provenzal ✕✕✕○○

Preparación: 40 min
Cocción: 1 h 45 min
Para 4 personas

4 alcachofas grandes
2 cebollas
2 chalotas
3 dientes de ajo
100 g de picadillo de cerdo
1 cucharada de finas hierbas picadas
25 g de mantequilla
4 lonchas de tocino entreverado
8 cl de aceite de oliva
1 ramillete de hierbas
30 cl de caldo de pollo
200 g de champiñones de París
1 lata pequeña de tomate concentrado
10 cl de vino blanco seco
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar las alcachofas y hervirlas en agua con sal 20 minutos. Escurrirlas bien y dejar los corazones de alcachofa limpios. Con una cucharita, recuperar la pulpa de cada hoja y reservarla.

Pelar las cebollas y picarlas en rodajitas. Pelar y picar finamente las chalotas y los ajos.

Mezclar la carne de las alcachofas con el picadillo, las chalotas, los ajos y las finas hierbas. Rehogarlo todo en una sartén con la mantequilla unos 5 minutos. Sazonar con pimienta y dejar que se temple.

Repartir el relleno sobre los corazones de alcachofa y envolver cada uno en una loncha de tocino atándola con una cuerda fina.

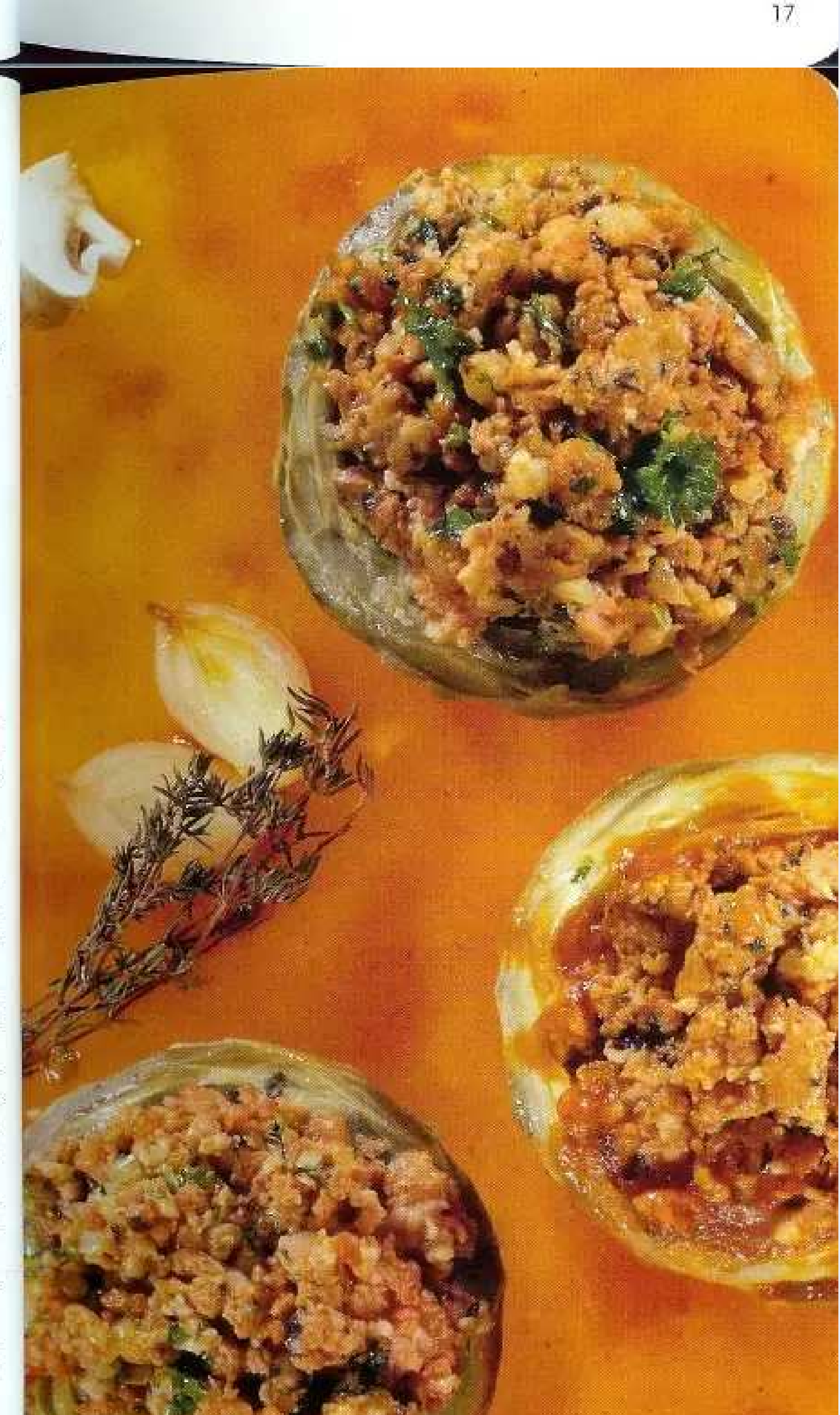
Calentar el aceite en una cazuela y rehogar en él las cebollas. Colocar las alcachofas rellenas y añadir el ramillete de hierbas. Calentarlo 5 minutos antes de regarlo con el caldo. Dejar que cueza todo tapado, a fuego lento, durante 1 hora.

Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas.

Incorporar el tomate concentrado a la cazuela y, a continuación, los champiñones y el vino blanco. Prolongar la cocción 40 minutos más.

Retirar las lonchas de tocino y disponer las alcachofas sobre una fuente caliente.

Retirar el ramillete de hierbas y reducir la salsa de champiñones a fuego vivo. Verterla sobre las alcachofas y servir.



Espárragos a la crema

Preparación: 20 min
Cocción: 30 min
Para 4-6 personas

1 kg de espárragos blancos
50 g de mantequilla
20 g de harina
20 cl de leche
25 cl de nata líquida
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar y lavar los espárragos. Cocerlos en agua hirviendo con sal o al vapor de 20 a 30 minutos.

Para preparar la salsa, fundir la mantequilla a fuego lento y añadir la harina. Incorporar la leche y salpimentar. Agregar la nata previamente batida con un poco de leche y mezclar bien.

Escurrir los espárragos y disponerlos en una fuente caliente. Servirlos acompañados de la salsa presentada en una salsera.

Esta receta también se elabora con una sencilla salsa holandesa, que si se desea puede enriquecerse con nata batida.



CONVIENE SABER QUE...

- *No se deben conservar los espárragos más de dos días, pues se endurecen y adquieren una textura acorchada. Lo mejor es envolverlos en un trapo húmedo y colocarlos en la parte baja del frigorífico hasta el momento de cocerlos.*
- *Teniendo en cuenta la fragilidad de los espárragos, conviene pelarlos sobre una tabla, con un cuchillo pelaverduras: sujetarlo por la base de la punta y, sin tocar la cabeza, bajar hacia el pie. A continuación, partirlo por la base (cuanto más fresco sea el espárrago, menos se desecha).*
- *Lavar los espárragos con agua fría, añadiendo un poquito de zumo de limón si se desea, pero sin dejarlos en remojo.*
- *Tanto si se cuecen los espárragos en agua hirviendo con sal como si se cuecen al vapor, conviene atarlos en manojitos de ocho para impedir que se rompan.*
- *En el caso de los espárragos en lata, es mejor abrir ésta por el fondo para sacarlos sin dañar las puntas y ponerlos en remojo unos minutos en agua hirviendo con sal, añadiéndole un chorrito de zumo de limón para quitarles el gusto «a conserva».*



Quiche de espárragos

Preparación: 45 min
Cocción: 50 min
Para 6 personas

1 kg de espárragos
250 g de masa quebrada (pasta brisa)
20 g de mantequilla
40 cl de nata líquida
5 huevos
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y limpiar bien los espárragos. Cocerlos en agua hirviendo con sal de 20 a 30 minutos o bien al vapor. En esta receta solo se emplean las puntas, reservar los tallos para hacer una crema, por ejemplo.

Extender la masa quebrada con el rodillo y forrar con ella un molde de tarta de 24 a 28 cm de diámetro previamente engrasado con mantequilla. Cubrirla interiormente con papel sulfurizado y rellenarla con alubias secas. Cocer la masa en el horno a 180 °C (termostato a 6) 15 minutos. Retirar las alu-

Capponata

Preparación: 30 min
Cocción: 40 min - Maceración: 30 min
Para 6 personas

2 berenjenas grandes
40 g de uvas pasas
3 ramitas de apio
1 cebolla grande
1 bote de tomate natural
8 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de azúcar molido
2 cucharadas de vinagre de vino
1 cucharada y media de alcaparras
24 aceitunas verdes deshuesadas
Hojitas de albahaca
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Retirar el rabito de las berenjenas, lavarlas (sin quitarles la piel) y cortarlas en dados de 1 cm. Echarlos en una fuente y espolvorearlos con bastante sal; dejarlos media hora para que pierdan el amargor. Lavarlos después muy bien y secarlos con papel de cocina.

Dejar las uvas pasas en remojo 20 minutos para que aumenten de volumen.

Limpiar el apio y cortarlo en trozos de 2 cm. Pelar la cebolla y cortarla en rodajas. Cortar los tomates en trozos grandes.

Calentar el aceite en una sartén honda y rehogar las berenjenas. Sacarlas, escurriéndolas bien, y reservarlas. En ese mismo aceite, rehogar el apio unos minutos y reservarlo. Seguidamente, dorar la cebolla . Añadir los tomates y sazonar con azúcar y vinagre. Incorporar las alcaparras, las uvas pasas (bien escurridas) y las aceitunas. Mezclar bien. Dejar que cueza todo junto 5 minutos y añadir entonces las berenjenas y el apio. Salpimentar. Prolongar la cocción a fuego medio no15 minutos.

Disponer el guiso en una fuente honda y servirlo templado, espolvoreado con un poco de albahaca picada.

bias y el papel.

Batir la nata líquida con los huevos y salpimentar generosamente. Verter la mezcla en la tarta y cocerlo en el horno a 180 °C (termostato a 6) durante 10 minutos. Seguidamente, pinchar las puntas de espárrago sobre la superficie de la quiche disponiéndolas de forma regular. Prolongar la cocción otros 5 minutos y servir la quiche muy caliente.

Berenjenas con tomate

XXO

Preparación: 30 min
Cocción: 45 min
Para 6 personas

4 berenjenas grandes
2 cebollas
5 cucharadas de aceite de oliva
50 cl de salsa de tomate
125 g de queso rallado (gruyere o emmental)
30 g de mantequilla
Sal

Pelar las berenjenas y cortarlas en rodajas, ni muy gruesas ni muy finas. Espolvorearlas con bastante sal y dejarlas así durante 2 horas para que pierdan el amargor. Lavarlas después muy bien y secarlas con papel de cocina.

Pelar y picar finamente las cebollas.

Calentar el aceite en una sartén honda y rehogar las berenjenas y las cebollas. Bajar el fuego y dejar que cuezan tapadas, a fuego lento, de 10 a 15 minutos.

En una fuente refractaria ir colocando, alternativamente y hasta que se acaben, capas de salsa de tomate, de berenjenas y de queso rallado. Terminar con el queso rallado y añadir unos trocitos de mantequilla por encima.

Hornearlo a 200 °C (termostato a 6-7) durante 25 minutos y servirlo caliente.

Berenjenas gratinadas

XXO

Preparación: 30 min
Cocción: 30 min
Para 6 personas

4 berenjenas grandes
5 cucharadas de aceite de oliva
30 cl de salsa bechamel espesa
30 g de mantequilla

Pelar las berenjenas y cortarlas en láminas finas a lo largo. Freírlas en una sartén con el aceite y escurrirlas.

Colocar las berenjenas en una fuente refractaria y cubrirlas con la salsa bechamel.

Repartir la mantequilla por encima en trocitos. Hornearlo a 200 °C (termostato a 6-7) de 25 a 30 minutos. Servirlo caliente en la misma fuente.

Berenjenas sevillanas

XXO

Preparación: 30 min
Cocción: 45 min
Para 6 personas

4 berenjenas
2 dientes de ajo
1 ramita de perejil
500 g de tomates
100 g de aceitunas verdes deshuesadas
1 taza de salsa ligera de tomate
Aceite
Pan rallado
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Cortar las berenjenas en láminas a lo largo y freírlas en aceite.

Pelar y picar los dientes de ajo. Picar el perejil.

Pelar los tomates y cortarlos en trozos una vez quitadas las simientes. Calentar un poco de aceite en una sartén y freír los tomates. Salpimentar y añadir los ajo y el perejil.

Disponer las berenjenas en una fuente para gratinar y cubrirlas con la salsa de tomate.

Espolvorear por encima el pan rallado y regar con un poquito de aceite. Adornar con las aceitunas verdes.

Dejarlo gratinar en el horno durante 30 minutos a 200 °C (termostato a 6-7).

Una vez gratinadas las berenjenas, servirlas en la misma fuente echando por encima la salsa ligera de tomate.



Caviar verde

XO

Preparación: 30 min
Cocción: 30 min
Para 6 personas

3 berenjenas
2 pimientos
2 dientes de ajo
El zumo de 1 limón
10 cl de aceite de oliva
1 cucharada de perejil picado
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Partir las berenjenas en dos a lo largo, ponerlas una fuente resistente y asarlas en el horno. Una vez asadas, retirar la carne y aplastarla con un tenedor.

Poner los pimientos en la parrilla del horno y asarlos a fuego mediano. A continuación, sumergirlos en agua fría y pelarlos, quitar las simientes y la parte blanca y picarlos finos. Mezclarlos con las berenjenas y salpimentar.

Añadir los dientes de ajo picaditos, el zumo de limón y el aceite (tanto como puedan absorber las verduras). Mezclar bien todo.

Espolvorear por encima el perejil picado y servirlo frío.

CONVIENE SABER QUE...

- *La berenjena contiene mucha agua y, por lo general, antes de cocinarla, conviene espolvorearla con bastante sal y dejarla así durante dos o tres horas para que pierda el amargor. Una vez lavada y seca puede emplearse para elaborar cualquier plato. Para algunas recetas, sin embargo, como en el caso de las berenjenas rellenas o*



asadas, no es necesario hacerlo, pues el agua contenida en la verdura se evapora durante la cocción.

• No pelar con demasiada antelación las berenjenas, ya que la carne se oscurece rápidamente. Por esta misma razón, si se van a cocer en agua con sal se suele añadir a esta un chorrito de vinagre.

Suflé de brécol

XXO

Preparación: 30 min
Cocción: 50 min
Para 4 personas

250 g de brécol
60 g de mantequilla
2 cucharadas de harina
50 cl de leche
3 huevos
30 g de queso rallado (emmental, parmesano)
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar el brécol y cocerlo en agua hirviendo con sal o bien al vapor. Una vez cocido, escurrirlo bien y aplastarlo con un tenedor.

Preparar una salsa blanca con la mantequilla, la harina y la leche. Salpimentar.

Mezclar el brécol con la salsa. Añadir el queso y las yemas.

Batir las claras a punto de nieve firme e incorporarlas cuidadosamente a la preparación anterior. Hornearlo a 180 °C (termostato a 6) 30 minutos. Servirlo inmediatamente en la misma fuente.

Sopa de zanahorias

XO

Preparación: 20 min
Cocción: 30 min
Para 4 personas

1 kg de zanahorias
50 cl de caldo de verduras
2 cucharadas de tapioca
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Pelar las zanahorias y cortarlas en trozos. Cocerlas en agua o al vapor.

Pasar las zanahorias por la batidora e incorporar el caldo hasta obtener una crema clarita. Salpimentar. Añadir la tapioca y dejarlo cocer unos minutos.

Servir la sopa muy caliente en una sopera.



Zanahorias estofadas

XO

Preparación: 20 min
Cocción: 25 min
Para 4 personas

1 kg de zanahorias
2 cebollas
1 diente de ajo
2 ramitas de tomillo
1 hoja de laurel
1 terrón de azúcar
1 yema de huevo
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajitas finas. Pelar y picar finamente las cebollas y el ajo.

Echar en una sartén honda las zanahorias, las cebollas, el ajo, el tomillo y el laurel. Salpimentar, añadir el terrón de azúcar y cubrirlo de agua fría. Dejarlo cocer tapado, a fuego lento, durante 25 minutos. El líquido de cocción debe quedar reducido a dos terceras partes.

En el momento de ir a servir el estofado, echar la yema de huevo en un plato hondo y batirla con un poco del líquido de cocción. Disponer las zanahorias encima, mezclar y servir en seguida.

En lugar de ligar la salsa con yema de huevo se puede añadir un poco de jugo de carne que haya sobrado de un asado.

Zanahorias braseadas con beicon

XXO

Preparación: 30 min
Cocción: 30 min
Para 4 personas

1 kg de zanahorias pequeñas de temporada
70 g de mantequilla
1 cebolla pequeña
100 g de beicon (en dados)
2 cucharadas de harina
10 cl de caldo
10 cl de leche
El zumo de 1/2 limón (o 1/2 vaso de vino blanco seco)
1 terrón de azúcar
Mostaza
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Raspar la piel de las zanahorias y cocerlas enteras en agua con sal. Calentar 50 g de mantequilla en una sartén y rehogar en ella las zanahorias escurridas.

Para preparar la salsa, pelar y picar la cebolla. Rehogar la cebolla y el beicon en el resto de la mantequilla unos minu-

Pastel de zanahorias

XXOO

Preparación: 30 min
Cocción: 45 min
Para 6-8 personas

200 g de zanahorias
4 huevos
250 g de azúcar molido
La ralladura de 1 limón
250 g de almendras molidas
40 g de harina
1 sobrecito de levadura química
15 g de mantequilla
Azúcar glas

los. Espolvorear por encima la harina y mezclarlo bien.

Verter el caldo, mezclar a fondo y dejar que cueza todo unos minutos. Añadir la leche y el zumo de limón. Salpimentar. Finalmente, añadir el terrón de azúcar y un poco de mostaza (al gusto).

Disponer las zanahorias sobre una fuente caliente y servirlas inmediatamente acompañadas de la salsa.

También se pueden disponer las zanahorias en forma de estrella alrededor de una montañita de puré de patata, como acompañamiento de carne asada.

Pelar y rallar las zanahorias. Separar las claras de las yemas.

Batir bien las yemas con el azúcar y añadir la ralladura de limón, las almendras y las zanahorias. Mezclarlo a fondo. Añadir 30 g de harina y la levadura.

Montar las claras a punto de nieve firme e incorporarlas con cuidado a la masa anterior.

Engrasar y espolvorear con harina un molde alargado. Llenarlo con la masa y cocerla en el horno a 160 °C (termostato a 5-6) 45 minutos.

Desmoldar el pastel y espolvorearlo con el azúcar glas.

Zanahorias Vichy

XO

Preparación: 20 min
Cocción: 25 min
Para 4 personas

1 kg de zanahorias de temporada
1 cucharada de perejil picado
50 g de mantequilla
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y picar en rodajitas finas las zanahorias. Cocerlas en agua con sal.

Fundir la mantequilla en una sartén honda y añadir las zanahorias escurridas salteándolas hasta que tomen un poco de color. Salpimentar.

Pasar las zanahorias a una fuente caliente y echar por encima el perejil picado. Servir inmediatamente.

CONVIENE SABER QUE...

- *No es necesario pelar las zanahorias de temporada, basta con cepillarlas bien y lavarlas.*
- *La zanahoria rallada y cruda constituye una deliciosa verdura rica en vitaminas A y C. Una variante de aliño consiste en sustituir el vinagre por zumo de limón. Otra versión para esta ensalada asocia hojitas de lechuga y gajos de naranja con la zanahoria.*
- *La zanahoria confiere a caldos y zumos un aroma inconfundible.*
- *A diferencia de las zanahorias de temporada, que se emplean enteras y requieren aproximadamente 30 minutos de cocción, las zanahorias de invierno requieren 45 minutos de cocción en agua hirviendo con sal. Si la preparación lo permite, es recomendable cortarlas en rodajitas, más finas cuanto más duras sean, en dados o en bastoncitos.*
- *Un pellizco de azúcar molido añadido al agua de cocción hace las zanahorias más sabrosas.*

Zanahorias con crema

XXO

Preparación: 30 min
Cocción: 40 min
Para 4 personas

1 kg de zanahorias de temporada
50 g de mantequilla
1 cucharada de nata líquida
1 terrón de azúcar
2 cucharadas de harina
1 cucharada de perifollo picado
Sal fina

Pelar y cortar las zanahorias en rodajitas finas o bastoncitos. Echarlas en una cazuela y cubrirlas lo justo de agua fría. Añadir sal y el terrón de azúcar. Cocerlas 40 minutos, tapadas y a fuego lento.

Escurrir las zanahorias y pasarlas a una fuente honda.

Preparar una salsa blanca con la mantequilla, la harina y el líquido de cocción de las zanahorias. Incorporar la nata líquida.

Verter esta salsa sobre las zanahorias y repartir por encima el perifollo. Servir inmediatamente.



Crema de apio nabo

XO

Preparación: 20 min
Cocción: 40 min
Para 4 personas

1 cabeza de apio nabo
70 g de arroz
1 yema de huevo
10 cl de nata líquida
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar el apio nabo y cortarlo en trozos. Escaldarlo durante 2 minutos en agua hirviendo con sal y escurrirlo.

Cocerlo 30 minutos en 1,25 litros de agua, junto con el arroz.

Pasar la sopa por el pasapurés y sazonarla con sal y pimienta. Calentarla de nuevo.

Una vez caliente, verterla en una sopera y ligarla con la yema de huevo batida y la nata líquida. Servirla inmediatamente.

EL APIO NABO EN ENSALADA

- *Para obtener mejor sabor, sumergir el apio nabo rallado durante unos minutos en agua hirviendo antes de sazonarlo.*
- *El apio nabo se puede aliñar con una salsa vinagreta aderezada con mostaza y un pellizco de azúcar molido.*
- *La ensalada de apio nabo combina perfectamente con unas almendras peladas y una vinagreta de aceite de nuez.*
- *El apio nabo crudo resulta delicioso en ensaladas*

Apio estofado

XXO

Preparación: 30 min
Cocción: 55 min
Para 4 personas

6 tallos de apio
2 zanahorias
2 cebollas
2 dientes de ajo
10 cl de aceite de oliva
2 hojas de laurel
10 cl de vino blanco seco
El zumo de 1 limón
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y lavar los tallos de apio dejando solo el corazón. Escaldarlos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos y escurrirlos.

Pelar y picar en rodajitas finas las zanahorias y las cebollas. Pelar y picar finos los dientes de ajo.

Calentar 5 cl de aceite de oliva y rehogar en él las zanahorias, las cebollas y el ajo durante 5 minutos. Añadir los corazones de apio, cortados en dos, y las hojas de laurel troceadas. Regarlo con el zumo de limón y salpimentar. Dejar que se doren, tapados, durante 5 minutos.

Añadir entonces el resto del aceite y un vaso de agua. Dejar que cueza tapado, a fuego lento, durante 30 minutos.

Retirar los corazones de apio y pasarlos a una fuente caliente.

Añadir el vino blanco al jugo de cocción. Llevar a ebullición y dejar que cueza durante 3 minutos. Rectificar el punto de sal y pimienta, si fuese necesario. Verter la salsa sobre el apio y servirlo inmediatamente.

combinándolo con patatas cocidas y tiras de jamón, crudo o cocido, aderezado todo con una salsa de nata líquida, zumo de limón, sal y pimienta.

Champiñones al estilo griego

XX∞

Preparación: 30 min
Cocción: 1 h
Para 4 personas

500 g de champiñones
2 zanahorias
4 chalotas
2 vasitos de aceite de oliva
25 cl de vino blanco seco
3 cucharadas de tomate concentrado
2 hojas de laurel
1 ramita de tomillo
3 o 4 ramitas de perejil
1 ramita de salvia
1 cucharadita de semillas de cilantro
El zumo de 1/2 limón
La ralladura de 1/2 limón
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar los champiñones bajo el chorro de agua fría para quitarles los restos de tierra. Secarlos con papel absorbente y cortarlos en dos o en cuatro trozos, según su tamaño. A continuación regarlos con el zumo de limón.

Pelar y cortar las zanahorias en dados. Pelar y picar las chalotas. Rehogar las zanahorias y las chalotas en las dos terceras partes del aceite, con cuidado de que no tomen color. Regarlo con el vino blanco y añadir el tomate concentrado y las hierbas. Mezclar bien. Añadir los champiñones y salpimentar. Agregar las semillas de cilantro y la ralladura de limón.

Dejar que cueza todo tapado, a fuego mediano, durante 30 minutos. Retirar la tapa y prolongar la cocción 15 minutos más.

Dejar que se enfríe, retirar las hierbas y verter la preparación en un recipiente. Cubrirla con el resto del aceite y dejarla sin mezclar hasta el momento de servirla.

Este guiso de champiñones se conserva durante varios días en el frigorífico.

Fondue de champiñones

XXX∞

Preparación: 30 min
Cocción: 40 min
Para 4 personas

200 g de champiñones
200 g de mantequilla
200 g de queso emmental rallado
8 cucharadas soperas de jugo de carne
2 huevos
1 cucharada de zumo de limón
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas. Saltearlos luego en 50 g de mantequilla.

Separar las claras de las yemas y batirlas por separado. A continuación, mezclarlas batiendo. Añadir los champiñones, el queso rallado y 100 g de mantequilla en trocitos. Salpimentar.

En una fuente honda de porcelana resistente al fuego echar 5 cucharadas de jugo de carne. Llevar a ebullición y añadir la preparación sin dejar de batir. Una vez que haya espesado, retirarla del fuego y, sin dejar de batir, añadir el resto del jugo de carne y de la mantequilla en trocitos. Calentarlo a fuego lento para ligar la salsa. Verter por encima el zumo de limón y servir inmediatamente.



Pastel de champiñones

Preparación: 30 min
Cocción: 40 min
Para 4 personas

250 g de champiñones
20 g de mantequilla
150 g de harina
3 huevos
Sal fina
Pimienta de molinillo

Limpiar bien los champiñones y cortarlos en láminas. Rehogarlos en la mantequilla, tapados y a fuego lento, 15 minutos. Escurrirlos y añadir al líquido de cocción 20 cl de agua caliente.

Preparar el relleno mezclando la harina, los huevos y un vaso grande del líquido de cocción de los champiñones. Salpimentar e incorporar los champiñones.

Engrasar un molde redondo y echar en él la preparación. Cocerlo en el horno 25 minutos a 180 °C (termostato a 6).

Servirlo inmediatamente en el mismo molde.

Champiñones encebollados

Preparación: 30 min
Cocción: 30 min
Para 6 personas

1,200 kg de champiñones
250 g de cebollas
100 g de mantequilla
30 g de harina
3 yemas de huevo
El zumo de 1 limón
1 1/2 cucharada de perejil picado
3 dientes de ajo (opcional)
Caldo de pollo
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar bien los champiñones y cortarlos en trocitos. Pelar y picar finamente las cebollas y los ajos.

Fundir la mantequilla en una sartén honda y echar en ella las cebollas y los champiñones. Dejar que se rehoguen 10 minutos, tapados y a fuego lento. Espolvorear la harina por encima, darle unas vueltas y regar con el caldo. Salpimentar, añadir el ajo y prolongar la cocción 20 minutos más.

Ligar la salsa con las yemas de huevo.

Echar la preparación en una fuente honda y regarla con el zumo de limón. Añadir el perejil picado por encima y servir inmediatamente.

Setas con picadillo

Preparación: 20 min
Cocción: 1 h 5 min
Para 4 personas

800 g de setas
4 chalotas
2 dientes de ajo
5 cl de aceite
250 g de picadillo de cerdo
1 cucharada de perejil picado
6 cl de coñac
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar bien las setas y cortarlas en trozos. Pelar y picar las chalotas y los dientes de ajo.

Calentar el aceite en una sartén honda y rehogar las setas junto con el picadillo de cerdo, las chalotas, el ajo y el perejil durante 5 minutos. Salpimentar. Agregar medio vaso de agua y el coñac. Dejar que se haga a fuego lento durante 1 hora. Servirlo en seguida en una fuente caliente.



Hojas de repollo rellenas

Preparación: 40 min
Cocción: 40 min
Para 4-6 personas

1 repollo de 1,500 kg
3 cebollas
30 g de manteca de cerdo
250 g de carne de ternera picada
125 g de arroz cocido
2 cucharadas de perejil picado
15 g de mantequilla
30 cl de salsa de tomate
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar el repollo y sumergirlo en agua hirviendo con sal. Escurrirlo bien y escoger las hojas más grandes para rellenarlas. Retirar la parte del tronco y secarlas con papel de cocina.

Para preparar el relleno pelar y picar finas las cebollas. Derretir la manteca en una sartén y rehogar en ella las cebollas, la carne picada y el arroz de 8 a 10 minutos. Salpimentar, añadir el perejil y mezclar bien.

Dividir el relleno en 8 porciones y colocar cada una de ellas en el centro de una hoja de repollo. Formar un rollito y envolverlo a su vez en otra hoja.

Colocar esta especie de canelones en una fuente para gratinar previamente engrasada co mantequilla. Cubrirlos con la salsa de tomate y hornearlos de 20 a 30 minutos a 180 °C (termostato a 6).

Servirlo bien caliente en la misma fuente.

Para variar el sabor de este plato, sustituir la salsa de tomate por una latita de tomate concentrado desleído en 25 cl de un buen vino blanco seco, sazonándolo con sal, pimienta y nuez moscada.



Repollo con beicon

Preparación: 15 min
Cocción: 1 h 20 min
Para 4 personas

1 repollo
3 zanahorias
3 cebollas
2 dientes de ajo
150 g de beicon
1 corteza de tocino
10 cl de aceite
1 ramillete de hierbas
25 cl de caldo de carne
Sal fina, pimienta de molinillo

Limpiar el repollo, cortarlo en cuatro y lavarlo bien. Sumergirlo en agua hirviendo con sal 5 minutos y escurrirlo bien.

Pelar y picar las zanahorias, las cebollas y los ajos. Cortar el beicon en tiritas.

Introducir la corteza de tocino en una cazuela y añadir las zanahorias, las cebollas y los ajos. A continuación, echar el repollo, distribuir las cintas de beicon y regarlo con el aceite. Salpimentar, añadir el ramillete de hierbas y verter el caldo de carne. Dejar que cueza tapado, a fuego lento, durante 1 hora y 15 minutos.

Servirlo en una fuente caliente.

Puede servir como acompañamiento a un asado de cerdo.



Crema de coliflor

Preparación: 25 min
Cocción: 40 min
Para 6-8 personas

1 coliflor
3 patatas
50 cl de leche
2 yemas de huevo
10 cl de nata líquida
1 cucharada de perifollo picado
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Preparar la coliflor y cocerla en agua hirviendo con sal 20 minutos. Una vez bien escurrida, reservarla.

Pelar y lavar las patatas. Cocerlas en 1,5 litros de agua junto con la leche. Sacar las patatas y reservar el caldo.

Hacer un puré con las patatas y otro con la coliflor, reservando unos cuantos ramilletes para adornar. Incorporar los dos purés a la mezcla de leche y agua.

Mezclar las yemas con la nata líquida. Añadirlo a la sopa y salpimentar.

Pasar la sopa muy caliente a una sopera y adornarla con los ramitos de coliflor y el perifollo. Servir en seguida.

Completar la presentación del plato con unos mejillones pequeños ya cocidos o con picatostes.

CONVIENE SABER QUE...

- *Se deben blanquear las coles unos minutos antes de cocerlas en agua, tapadas y dando pequeños hervores, entre 25 y 30 minutos.*
- *Para que la coliflor no pierda su color blanco suele añadirse al agua de cocción un chorrito de zumo de limón o un poco de harina y mantequilla.*
- *Para atenuar el fuerte olor del repollo y de la coliflor, se pone en el agua de cocer una rebanada de pan duro metida en una gasa o un trapo fino.*
- *La coliflor puede consumirse fría, en ensalada, gratinada, en puré, a la crema o en forma de buñuelos. Como aperitivo se puede servir fría con una salsa mayonesa ligera.*

Pepinos gratinados

Preparación: 10 min
Cocción: 15 a 20 min
Para 4 personas

1 pepino de 500 g
25 g de harina
10 cl de aceite de oliva
120 g de queso rallado
Pimentón dulce
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y picar el pepino en rodajas gruesas. Sazonarlas con sal, pimienta y una pizquita de pimentón. Pasar ligeramente las rodajas por harina y freírlas en el aceite muy caliente.

Ir colocando las rodajas de pepino en una fuente para gratinar y espolvorearlas con el queso rallado. Gratinarlas en el horno 3 minutos.



CONVIENE SABER QUE...

- *El pepino solo se conserva tres o cuatro días en el cajón de las verduras del frigorífico.*
- *El pepino crudo resulta un poco indigesto. Por eso conviene, una vez pelado y cortado en rodajas, espolvorearlo con sal gruesa y tenerlo así un par de horas. Pasado este tiempo, se pone en un colador, se lava al chorro de agua fría y se seca con un paño de cocina limpio. Otro método consiste en cubrir las rodajas de pepino con leche y un poquito de azúcar y dejarlas en remojo, secándolas luego con un paño.*
- *Salteado con mantequilla o bien con salsa bechamel,*

el pepino resulta un buen acompañamiento para carne asada y parrilladas de pescado. Pero atención: antes de saltearlo, cortarlo en trozos y sumergirlo en agua hirviendo con sal hasta que de el primer hervor.

Ensalada de calabacín

XXO

Preparación: 15 min - Cocción: 15 min
Para 4 personas

1 kg de calabacines pequeños	*Aceitunas negras deshuesadas*
Alcaparras (o pepinillos en vinagre troceados)	*Lechuga*
	Salsa mayonesa

Cortar los extremos de los calabacines y lavarlos. Cocerlos en agua o bien al vapor. Cortarlos en dos a lo largo y dejarlos escurrir unos minutos sobre papel de cocina apoyados en el lado cortado.

Untar cada mitad de calabacín con mayonesa y adornarlo con 2 o 3 alcaparras y una aceituna negra. Disponer los calabacines en una fuente sobre lechuga cortada en tiras.

También se pueden servir simplemente con vinagreta.

Gratinado de calabacín

XXO

Preparación: 30 min - Cocción: 50 min
Para 4 personas

1 kg de calabacines	*1 vaso de leche*
1 cucharada de harina	*3 huevos*
75 g de mantequilla	*Pan rallado*
50 g de queso rallado (gruyere o emmental)	*Sal fina*
	Pimienta blanca de molinillo

Cortar los extremos de los calabacines, lavarlos y hacerlos enteros al vapor. Una vez cocidos y aún calientes, aplastarlos con un tenedor en una fuente para gratinar. Incorporar la harina y 50 g de mantequilla derretida. Añadir el queso rallado. Incorporar poco a poco la leche y, a continuación, las yemas de huevo de una en una.

Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas con cuidado a la preparación anterior con una espátula de madera. Alisar la superficie con un tenedor y espolvorear por encima pan rallado. Echar el resto de la mantequilla en trocitos y meter en el horno durante 30 minutos a 180 °C (termostato a 6) hasta que obtengamos una bonita costra dorada.

Servir inmediatamente en la misma fuente.

Este gratinado acompaña a la perfección un asado de buey, ternera o cordero, con el jugo del asado en salsera.

Calabacines estofados

XO

Preparación: 20 min
Cocción: 35 min
Para 4 personas

1 kg de calabacines	*3 ramitas de tomillo*
1 cebolla grande	*5 g de mantequilla*
2 dientes de ajo	*Sal fina*
2 tomates grandes	*Pimienta blanca de molinillo*
3 cucharadas de aceite	

Lavar los calabacines y cortarlos en cuatro a lo largo y después en dados de 2 cm de lado. Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo. Cortar los tomates en trozos.

Calentar el aceite en una sartén honda y rehogar los calabacines. Añadir los tomates, la cebolla, el ajo y el tomillo. Salpimentar y dejar que se haga tapado y a fuego lento durante 30 minutos.

Pasarlo a una fuente de servir, añadir una nuez de mantequilla y servir en seguida.



Crema de berros

XXO

Preparación: 50 min
Cocción: 20 a 25 min
Para 4 personas

3 manojos de berros	*15 cl de nata líquida*
60 g de mantequilla	*Sal fina*
20 g de harina	*Pimienta blanca de molinillo*
10 cl de caldo de pollo	

Limpiar y lavar bien los berros. Cocerlos en agua hirviendo con sal 10 minutos. Pasarlos bajo el chorro de agua fría y secarlos bien con un paño de cocina. A continuación picarlos.

Derretir la mantequilla en una cazuela e incorporar la harina mezclando bien sin dejar que llegue a tomar color. Incorporar el caldo y, seguidamente, los berros. Salpimentar y mezclar a fondo. Añadir la nata líquida y mezclar nuevamente. Calentarlo a fuego lento 5 minutos.

Servir la crema en una fuente caliente.

Este plato se presta bien como acompañamiento de carne asada.

Las hojas de acelga se pueden preparar del mismo modo.

CONVIENE SABER QUE...

- *Los berros exigen una limpieza muy minuciosa una vez eliminados los tallos, las raicillas y las hojas marchitas o estropeadas. A continuación se ponen en remojo en agua fría, cambiándola varias veces.*

Quiche de berros

XXO

Preparación: 15 min
Cocción: 25 min
Para 6 personas

1 manojo de berros	*10 cl de nata líquida*
300 g de masa quebrada (pasta brisa)	*180 g de queso rallado (gruyere, gouda...)*
3 huevos	*Sal fina*
15 cl de leche	*Pimienta blanca de molinillo*

Limpiar y lavar cuidadosamente los berros y picarlos finamente.

Extender la masa quebrada con el rodillo y forrar con ella

• La ensalada de berros no debe aliñarse hasta el último momento, de lo contrario, las hojas se ponen feas rápidamente.

• Para enriquecer una ensalada de berros se puede añadir queso de bola en dados y aros de cebolla.

un molde de 24 a 28 cm de diámetro. Pinchar el fondo varias veces con un tenedor y cubrirla interiormente con papel sulfurizado y alubias. Cocer la masa en el horno a 180 °C (termostato a 6) durante 10 minutos. Retirar el papel y las alubias.

Batir los huevos enteros y mezclarlos con la leche y la nata líquida. Salpimentar, añadir el queso y los berros.

Verter esta preparación sobre la masa cocida y hornearla a 180 °C (termostato a 6) 15 minutos.

Servir esta quiche templada.

Endibias gratinadas

XXOO

Preparación: 25 min
Cocción: 45 min
Para 4 personas

1 kg de endibias
50 g de mantequilla
50 cl de salsa de tomate sazonado
100 g de queso rallado
50 cl de salsa bechamel
Sal fina.

Lavar bien las endibias y ponerlas en una cacerola cubiertas con agua fría. Añadir sal y dejarlas cocer 20 minutos.

En una fuente de horno, previamente engrasada con 20 g de mantequilla, se disponen alternativamente una capa de endibias, una capa de salsa de tomate y un poco de queso rallado. Terminar con una capa de endibias. Verter la bechamel por encima y espolvorear con el queso rallado y la mantequilla en trocitos.

Hornearlas 25 minutos a 160 °C (termostato a 5-6). Servirlas en seguida en la misma fuente.

CONVIENE SABER QUE...

• *Las endibias (sin lavar) se conservan una semana en el frigorífico, en el cajón de las verduras.*

• *Al ir a limpiarlas se puede vaciar el interior del pie con la punta de un cuchillo y retirar el cono de pulpa responsable del amargor.*

• *Para que las endibias no ennegrezcan durante la cocción se pueden rociar previamente con zumo de limón.*

• *Cuando se hacen asadas o estofadas, se sazonan con una cucharada de azúcar molido.*

• *Las endibias de temporada pierden sabor cuando se cuecen en agua.*

Ensalada de endibias estofadas

XO

Preparación: 10 min
Cocción: 30 min
Para 4 personas

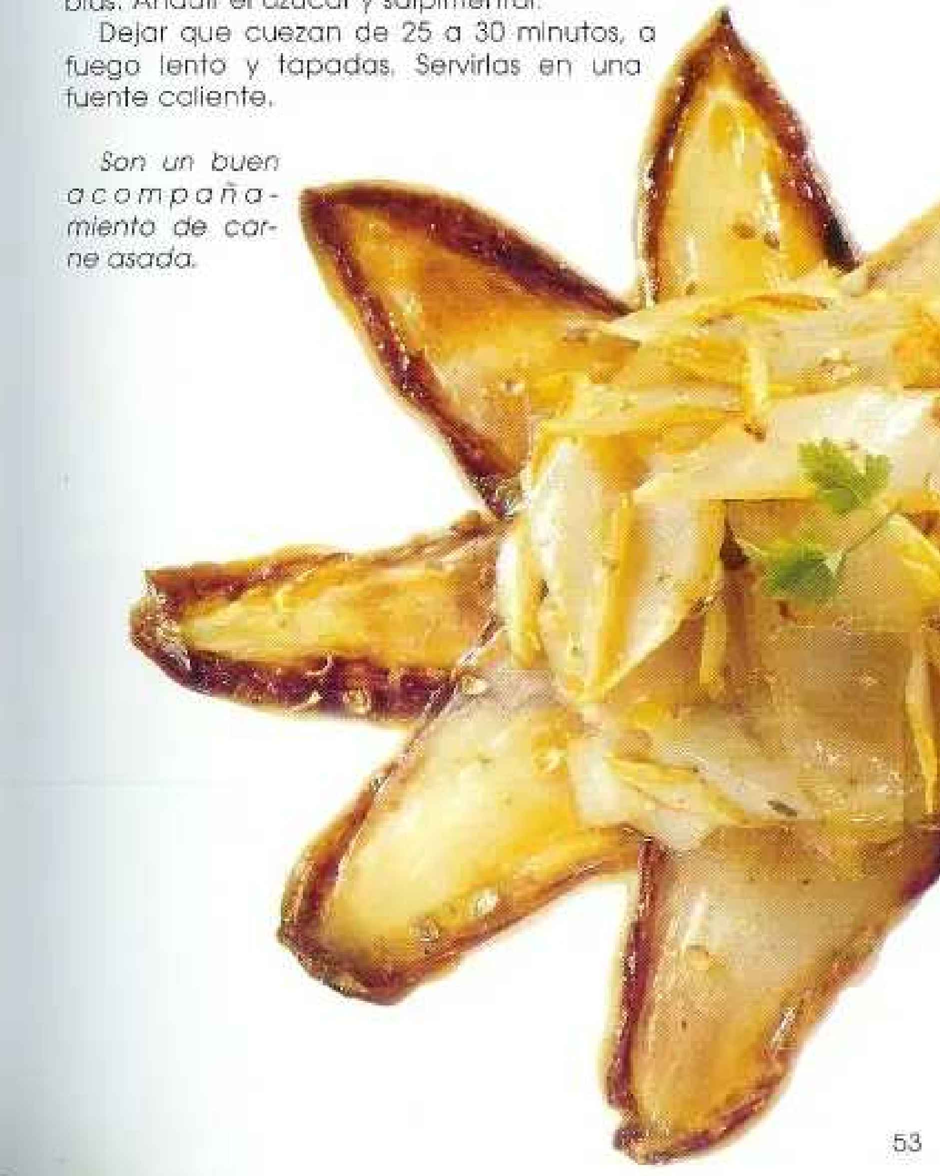
1 kg de endibias
50 g de mantequilla
1 terrón de azúcar
El zumo de 1/2 limón
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar y lavar las endibias. Cortarlas en tiras finas y rociarlas con el zumo de limón.

Derretir la mantequilla en una cacerola y echar las endibias. Añadir el azúcar y salpimentar.

Dejar que cuezan de 25 a 30 minutos, a fuego lento y tapadas. Servirlas en una fuente caliente.

Son un buen acompañamiento de carne asada.



Ensalada de espinacas

XO

Preparación: 30 min
Cocción: 2 min - Reposo: 10 min
Para 4 personas

1 kg de espinacas
Salsa vinagreta con mostaza

Limpiar bien las espinacas y cocerlas con poco agua. Escurrirlas bien y pasarlas a una ensaladera grande. Una vez frías, verter sobre ellas la vinagreta. Mezclar bien y dejar que repose la ensalada 10 minutos antes de servirlas.

Este plato se puede adornar con huevos duros cortados en cuartos y picatostes con gusto a ajo.

CONVIENE SABER QUE...

• *Lo ideal es preparar las espinacas nada más comprarlas.*

• *Las espinacas se lavan en varias aguas pero nunca se dejan en remojo.*

• *Una vez cocidas en agua con sal (unos 5 minutos) se pasan por el chorro de agua fría y se escurren bien apretándolas para que no quede nada de líquido.*

• *Para atenuar el amargor de las espinacas, en verano se pueden cocer acompañadas de lechuga.*

Espinacas a la alsaciana

XXO

Preparación: 30 min
Cocción: 15 min
Para 4 personas

1 kg de espinacas
1 cebolla
1 diente de ajo
80 g de mantequilla
15 cl de nata líquida
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Limpiar y lavar las espinacas. Cocerlas en agua hirviendo con sal 5 minutos. Pasarlas bajo el chorro de agua fría y, una vez bien escurridas, picarlas menudas.

Pelar y picar la cebolla y el diente de ajo.

Mezclar las espinacas con la cebolla y el ajo. Derretir 50 g de mantequilla en una sartén honda y rehogar la mezcla anterior. Añadir el resto de la mantequilla y la nata líquida. Salpimentar.

Servirlas en una fuente caliente.

Este plato se puede adornar con patatas hervidas, cortados en rodajas y doradas en la sartén.



Ensalada de habas

XXO

Preparación: 30 min
Maceración: 1 h
Para 4 personas

1 kg de habas (mejor si son tiernas y pequeñas)
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal fina

Desgranar las habas y quitarles la piel que las recubre. Echarlas en un plato hondo y espolvorearlas con sal fina. Rociarlas con el aceite de oliva y dejarlas macerar 1 hora en sitio fresco. A continuación, pasarlas a una ensaladera pequeña y mezclar bien.

Es un delicioso entrante, fácil de integrar en una cena informal, que combina bien con salchichón y paté.

Sopa de habas

XXO

Preparación: 40 min
Cocción: 55 min
Para 6 personas

1 kg de habas pequeñas y tiernas
5 patatas
3 tomates
3 cebollas
2 cucharadas de aceite
30 g de pasta en forma de coditos
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Desgranar las habas y pelarlas. Pelar y cortar en dados las patatas. Pelar los tomates, quitarles la simiente y partirlos en trozos grandes. Pelar y picar las cebollas.

Calentar el aceite y rehogar las cebollas unos minutos. Añadir las habas y rehogarlas 5 minutos removiendo de vez en cuando. A continuación, añadir las patatas y los tomates. Una vez que esté todo bien rehogado, regarlo con 1,5 litros de agua. Salpimentar y dejarlo cocer 40 minutos a fuego lento y tapado.

Cocer la pasta en agua hirviendo con sal.

Pasar las verduras por el pasapurés e incorporar la pasta. Pasarlo a una sopera y servir inmediatamente.

Las habas frescas pueden sustituirse por habas secas.



Crema de judías verdes

XXO

Preparación: 40 min
Cocción: 20 min
Para 6 personas

1 kg de judías verdes
1,5 l de caldo de pollo
2 cucharadas de nata líquida
2 yemas de huevo
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Preparar las judías verdes quitándoles las puntas y los hilos de los lados. Lavarlas y cocerlas en agua hirviendo con sal o al vapor unos 10 minutos. Escurrirlas bien y hacerlas puré.

Echar este puré en una cacerola y añadirle el caldo. Salpimentar y llevar a ebullición.

Retirarlo del fuego y ligar la sopa con las yemas y la nata líquida. Verter la crema en una sopera y servirla en seguida.

Si se desea obtener una presentación más cuidada, incorporar un puñadito de judías verdes hervidas y cortadas en bastoncitos a la hora de servir la crema.

CÓMO COCER LAS JUDÍAS VERDES

- *Al cocerlas en agua no se debe emplear nunca una cacerola de aluminio (se oxidaría) ni tampoco poner la tapadera (las judías perderían su color).*
- *No deben cocer demasiado tiempo, pues tienen que estar tiernas pero también algo crujientes.*
- *Es preciso escurrirlas bien una vez cocidas.*

Judías verdes salteadas

XO

Preparación: 40 min
Cocción: 25 min
Para 4 personas

1 kg de judías verdes
1 cebolla
40 g de mantequilla
El zumo de 1 limón pequeño
1 cucharada de perifollo picado
Sal fina,
Pimienta blanca de molinillo

Preparar las judías verdes quitándoles las puntas y los hilos de los lados. Lavarlas y cocerlas en agua hirviendo con sal o al vapor, de 10 a 15 minutos.

Pelar y picar la cebolla. Derretir la mantequilla en una sartén y rehogar la cebolla 5 minutos hasta que tome color.

Escurrir las judías y echarlas en la sartén. Rehogarlas 7 u 8 minutos y rociar con el zumo de limón.

Pasarlas a una fuente caliente y espolvorear el perifollo. Servir en seguida.

Judías blancas bretonas

XXO

Preparación: 40 min
Cocción: 45 min
Para 4 personas

1 kg de judías blancas tiernas
2 cebollas
3 o 4 tomates
40 g de mantequilla
1 1/2 cucharada de harina
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Desgranar las judías y cocerlas en agua hirviendo con sal, tapadas, durante 30 minutos.

Pelar y picar las cebollas. Pelar los tomates y cortarlos en trozos sin quitarles la simiente

• Si se van a servir frías, pasarlas bajo el chorro de agua fría una vez finalizada la cocción.

... quitarles la simiente.

Derretir la mantequilla en una cacerola y rehogar las cebollas. Incorporar la harina y, una vez que esté bien mezclada, los tomates. Salpimentar y rehogar unos minutos. Añadir el líquido de cocción de las judías. Al primer hervor, añadir las judías y dejarlas cocer a fuego lento unos minutos.

Una vez que la salsa se haya reducido un poco, retirarlo del fuego y servirlo en seguida en una fuente caliente.

Nabos con uvas pasas

XO

Preparación: 15 min
Cocción: 25 min
Para 4 personas

1 kg de nabos
2 cucharadas de aceite
100 g de pasas de Corinto
Pimentón dulce
Sal fina
Pimienta de Cayena

Pelar los nabos y cortarlos en trocitos. Rehogarlos en el aceite unos minutos y sazonarlos con sal, un poco de pimentón y un pellizco de pimienta de Cayena. Cubrirlos de agua lo justo y dejarlos cocer 20 minutos. A mitad de cocción, añadir las uvas pasas.

Pasarlo a una fuente caliente y servirlo en seguida.

Este plato puede acompañar un asado de cordero, por ejemplo.

CONVIENE SABER QUE...

• *No es necesario pelar los nabos cuando están en su momento óptimo de producción, es suficiente con un ligero raspado.*

• *Las hojas pueden emplearse para aromatizar una sopa.*

Sopa de lentejas

XXO

Preparación: 10 min
Cocción: 40 min
Para 6 personas

1 cebolla
1 kg de lentejas
30 g de mantequilla
1,5 l de caldo de pollo
Ramitas de perejil
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y cortar en cuartos la cebolla.

Limpiar bien las lentejas y ponerlas en una cacerola con agua fría junto con la cebolla, el perejil, sal y pimienta. Llevar a ebullición y dejar que cuezan de 30 a 40 minutos. Escurrirlas bien y hacer un puré con ellas.

Echar el puré en una cacerola y añadir el caldo de pollo caliente. Dejar que dé un pequeño hervor y rectificar el punto de sal y pimienta. Incorporar la mantequilla en trocitos.

Echar la sopa en la sopera y adornarla con picatostes. Servir en seguida.

Para hacer un puré más nutritivo, cocer 250 g de lentejas en litro y medio de agua y pasarlo por la batidora. Añadir 250 g de arroz hervido y salpimentar. Incorporar un trocito de mantequilla.



• Los nabos se prestan a diversas presentaciones (bastoncitos para jardinera, filamentos para una juliana, dados para una macedonia) y diferentes formas de cocción (en agua hirviendo con sal, al vapor o a la brasa).

• Su sabor, en ocasiones un poco fuerte, justifica una primera cocción en agua antes de emplearlos en un guiso o un estofado.

Sopa de cebolla

XXO

Preparación: 20 min
Cocción: 25 a 30 min
Para 4 personas

1 kg de cebollas
25 g de mantequilla
25 g de manteca de cerdo
80 g de fideos
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y picar en rodajitas las cebollas. Calentar la mantequilla junto con la manteca de cerdo y rehogar las cebollas hasta que tomen color. Añadir un litro de agua hirviendo. Salpimentar y dejar que cueza 15 minutos.

Pasarlo todo por la batidora y volver a ponerlo al fuego. Cuando hierva, añadir los fideos y dejarlo cocer 5 minutos.

Echar la sopa en una sopera y servirla en seguida.

Esta sopa se puede acompañar de queso rallado servido en un cuenco aparte.

El gratinado de cebolla se prepara del mismo modo y resulta más fácil de hacer en raciones individuales, ya que debe quedar gratinado en la superficie y untuoso por dentro.

Cuidado al rehogar la cebolla: sólo debe tomar color. El sabor a quemado es desagradable y hace la sopa indigesta.

CONVIENE SABER QUE...

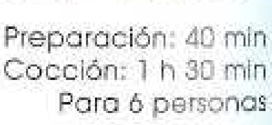
• *El gusto de la cebolla, más o menos fuerte según la variedad, no cae bien en los estómagos delicados y puede no ser del agrado de todo el mundo. Por eso es importante dosificar su empleo. Para suavizar el sabor y hacer más digestiva una cebolla que parece un poco fuerte y que es preciso utilizar cruda, conviene sumergirla (entera o en rodajas), en agua hirviendo 5 minutos, y después secarla bien con un trapo antes de juntarla con el resto de los ingredientes. Otro método consiste en tenerla 2 horas en aceite de oliva.*

• *Para poder pelar una cebolla «sin riesgo» lo mejor es utilizar guantes de goma, además de tomar alguna de estas precauciones:*
- *dejar la cebolla durante 1 hora en el frigorífico;*
- *pelar la cebolla dentro de una bolsa de plástico abierta por los dos extremos;*
- *pelarla sobre una cazuela con agua hirviendo;*
- *pelarla bajo el chorro de agua del grifo.*






Cebollitas a la monegasca



Preparación: 40 min
Cocción: 1 h 30 min
Para 6 personas

500 g de cebollitas «grelot»
2 vasitos de vinagre de vino blanco
3 cucharadas de aceite de oliva
50 g de azúcar molido
3 cucharadas de tomate concentrado
1 ramillete de hierbas
75 g de uvas pasas
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Tarta de cebolla

XXO

Preparación: 40 min
Cocción: 1 h
Para 6 personas

1 kg de cebollas
250 g de beicon
25 cl de salsa bechamel
80 g de queso rallado (gruyere o emmental)
2 huevos
25 cl de nata líquida
250 g de masa quebrada (pasta brisa)
Aceite
Nuez moscada rallada
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y picar en rodajitas las cebollas. Cortar el beicon en tiritas finas.

Calentar dos cucharadas soperas de aceite y rehogar las cebollas a fuego lento 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Retirar la cebolla y reservarla. En este mismo aceite, sofreír el beicon 5 minutos. Mezclar el beicon con la cebolla.

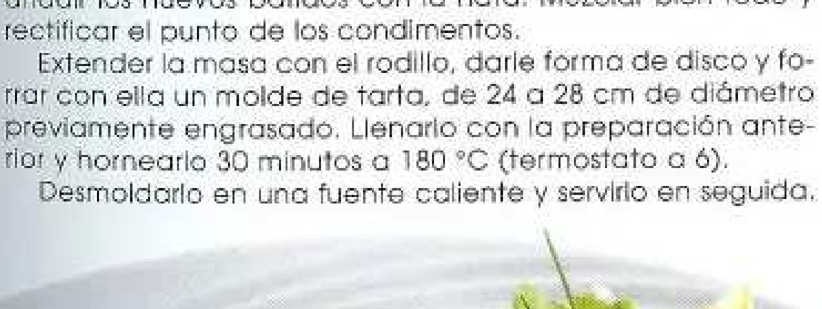
Sazonar la bechamel con un poco de nuez moscada rallada y añadir el queso.

Batir los huevos y mezclarlos con la nata líquida.

Incorporar la bechamel a las cebollas. A continuación, añadir los huevos batidos con la nata. Mezclar bien todo y rectificar el punto de los condimentos.

Extender la masa con el rodillo, darle forma de disco y forrar con ella un molde de tarta, de 24 a 28 cm de diámetro previamente engrasado. Llenarlo con la preparación anterior y hornearlo 30 minutos a 180 °C (termostato a 6).

Desmoldarlo en una fuente caliente y servirlo en seguida.



Pelar las cebollitas y echarlas en una cacerola con 33 cl de agua. Añadir el vinagre, el aceite, el azúcar molido, el tomate y el ramillete de hierbas. Salpimentar y, finalmente, incorporar las uvas pasas.

Calentarlo a fuego vivo y después dejarlo a fuego lento durante 1 hora y media o 1 hora y 45 minutos. Dejar enfriar.

Estas cebollitas se conservan perfectamente hasta 10 días en el frigorífico, dentro de un tarro bien cerrado, y pueden servir como acompañamiento a un asado de carne frío.

Galette de cebolla

Preparación: 30 min
Cocción: 30 min
Para 4 personas

250 g de harina
1/2 sobrecito de levadura
1/2 vaso de leche
20 g de mantequilla
5 cebollas
50 g de manteca de cerdo
Sal fina

Mezclar la harina con la levadura, la leche y un pellizco de sal hasta obtener una masa lisa, de consistencia algo más espesa que la masa de crepes. Extenderla sobre un molde de tarta previamente engrasado.

Pelar y picar en rodajitas las cebollas. Calentar la manteca y rehogar en ella las cebollas hasta que se pongan transparentes. Repartirlas sobre la masa.

Hornearlo 25 minutos, aproximadamente, a 180 °C (termostato a 6).





Gratinado de calabaza bonetera

Preparación: 40 min
Cocción: 55 min
Para 6 personas

1,500 kg de calabaza bonetera
150 g de mantequilla
3 huevos
Nuez moscada rallada
150 g de queso rallado (gruyere o emmental)
Pan rallado
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Lavar y cortar en 4 trozos las calabazas. Cocerlas al vapor 25 minutos y dejar que escurran bien.

Con una cucharita, retirar las semillas e ir vaciando la pulpa. Aplastar esta en una fuente de horno y eliminar todo el agua que haya soltado. Sazonar con sal, pimienta y un pellizco de nuez moscada. Incorporar 100 g de mantequilla blanda y, a continuación, las yemas de los huevos y el queso. Mezclar bien y rectificar el punto de sal si es necesario.

Montar las claras a punto de nieve firme e incorporarlas cuidadosamente a la preparación anterior. Espolvorear con pan rallado y añadir el resto de la mantequilla en trocitos. Hornearlo a 200 °C (termostato a 6-7) 30 minutos.

Servirlo en seguida en la misma fuente.

Suflé de puerros

Preparación: 30 min
Cocción: 45 min aproximadamente
Para 6 personas

1,500 kg de puerros
70 g de mantequilla
25 cl de salsa bechamel
4 huevos
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Pelar y lavar los puerros. Dejar solo la parte blanca con un poquito de verde y cortarla en trozos.

Calentar 50 g de mantequilla en una sartén y rehogar los puerros 20 minutos. A continuación, pasarlos por el pasapurés y salpimentar.

Incorporar la bechamel caliente al puré de puerros.

Separar las claras de las yemas y añadir estas a la preparación anterior. Incorporar luego 2 claras y, a continuación, las otras 2 claras montadas a punto de nieve.

Engrasar un molde para suflé y echar en él la mezcla. Hornearlo a 140 °C (termostato a 3-4) de 35 a 45 minutos.

CONVIENE SABER QUE...

- *Para conservar los puerros varios días hay que dejarles las barbas del extremo y mantenerlos en un sitio fresco.*
- *El puerro es una verdura que exige una limpieza cuidadosa. Para eliminar toda la tierra que queda entre*

Puerros al estilo griego

Preparación: 20 min
Cocción: 50 min
Para 6 personas

1,500 kg de puerros
12 cebollitas nuevas
4 hojas de laurel
3 cucharadas de aceite de oliva
20 cl de vino blanco seco
15 cl de caldo de pollo
1 botecito de tomate concentrado
Pimentón
Sal fina
1 1/2 cucharadita de pimienta en grano

Pelar y lavar los puerros, conservar solo la parte blanca y sumergirlos durante 3 minutos en agua hirviendo con sal.

Pelar las cebollas.

Echar los puerros en una sartén honda, junto con las cebollas y el laurel. Añadir el aceite, el vino blanco y el caldo. Incorporar el tomate concentrado. Sazonar con pimienta y dejar que cueza, destapado y a fuego mediano, 45 minutos.

Servirlo templado o frío, espolvoreado con pimentón.



las hojas, se suele cortar en cuatro trozos desde el extremo de las hojas hasta la mitad de la parte blanca y lavarlo bajo el chorro de agua fría.

- En manojos atados, se cuecen 10 minutos en agua hirviendo con sal, destapados y, acto seguido, se pasan bajo el chorro del grifo y se escurren antes de consumirlos de múltiples formas (con salsa vinagreta, en gratinados, con jamón, queso rallado y salsa bechamel, o como guarnición de un asado).



Puré de guisantes secos

Preparación: 20 min
Cocción: 40 min
Para 4 personas

600 g de guisantes secos
40 g de mantequilla
Leche
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Echar los guisantes secos en una cazuela con agua fría y dejar que cuezan, tapados y a fuego lento, 40 minutos.

Una vez cocidos, hacer un puré con ellos y añadir la mantequilla. Aclarar el puré con un poco de leche caliente hasta que adquiera la consistencia deseada. Sazonarlo con sal y pimienta.

Este puré puede servirse como acompañamiento de unas salchichas fritas o a la parrilla.

Sopa de garbanzos

Preparación: 20 min
Cocción: 3 h - Remojo 24 h
Para 6-8 personas

500 g de garbanzos
2 cebollas
1 diente de ajo
200 g de zanahorias
6 hojas de lechuga
10 hojitas de salvia
1 ramita de tomillo
Aceite de oliva
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Poner los garbanzos en remojo la víspera en agua templada.

Pelar las cebollas y el ajo y picarlos muy finos. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas finas. Lavar las hojas de lechuga y cortarlas en tiras finas.

Echar en una olla los garbanzos escurridos, las zanahorias, la lechuga, las cebollas, el ajo, la salvia y el tomillo. Cubrirlo con 2,5 litros de agua fría y salpimentar. Dejar que cueza tapado y a fuego lento durante 3 horas. Rectificar el punto de sal si es necesario.

Pasarlo a una sopera y añadir un chorrito de aceite de oliva.

Si se desea, se puede hacer un puré retirando previamente la lechuga, la salvia y el tomillo y añadiendo luegola lechuga.



Guisantes sencillos

Preparación: 30 min
Cocción: 50 min
Para 4 personas

1,500 kg de guisantes frescos
12 cebollitas
150 g de panceta
50 g de mantequilla
1 cucharada rasa de azúcar molido
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Desgranar los guisantes, lavarlos bien y escurrirlos. Pelar las cebollitas y cortar la panceta en trocitos.

Derretir la mantequilla en una cazuela y dorar en ella la panceta unos minutos. Añadir los guisantes y las cebollitas. Salpimentar ligeramente y dejar que se haga a fuego lento y tapado durante 45 minutos. A mitad de la cocción, añadir el azúcar.

Servir los guisantes en una fuente caliente.

CONVIENE SABER QUE...

- *Los guisantes se desgranan justo antes de ir a cocerlos para que conserven todo su sabor.*
- *Si los guisantes parecen duros, añadir un poco de mantequilla al agua de cocción para que se ablanden.*
- *No sobrepasar el tiempo de cocción para que los guisantes no se queden secos.*
- *Si no se consumen los guisantes una vez cocidos, corren el riesgo de ponerse amarillos. Para que no ocurra esto, si se van a consumir más tarde, lo mejor es*

Guisantes a la francesa

Preparación: 45 min
Cocción: 30 min
Para 4 personas

1,500 kg de guisantes frescos
1 cogollo de lechuga
1 cebolla
150 g de mantequilla
3 ramitas de perejil
1 cucharada rasa de azúcar molido
2 yemas de huevo
Sal fina
Pimienta blanca de molinillo

Desgranar los guisantes, lavarlos bien y escurrirlos. Limpiar el cogollo de lechuga dejándolo entero. Pelar la cebolla y cortarla en dos.

Derretir la mantequilla en una cazuela y añadir la cebolla, el cogollo de lechuga entero y el perejil. Rehogarlos 3 o 4 minutos. Incorporar los guisantes y añadir 8 centilitros de agua. Salpimentar y añadir el azúcar. Dejarlo cocer, tapado y a fuego lento, 25 minutos.

Retirar el cogollo de lechuga, la cebolla y el perejil. Incorporar las yemas batidas a los guisantes y servirlos en una fuente caliente.

